

Manifestul unei vieți cu ROST.

Cei mai multi dintre noi, am fost învățați, de mici, că deranjăm. Ni s-a spus că nu e loc pentru noi așa cum suntem. Că suntem prea sensibili, prea visători, prea zgomotoși, prea slabi, prea... vii. Așa că ne-am ajustat. Ne-am strâns. Ne-am făcut mai mici.

Am învățat să citim camerele înainte să spunem ce gândim. Am învățat să ne ascundem lacrimile și să ne punem zâmbetul la înaintare. Am început să credem că trebuie să fim altcineva ca să fim iubiți.

Și am construit măști. Una peste alta. Mască de copil cuminte. Mască de elev exemplar. Mască de angajat performant. Mască de partener ideal. Până când, sub atâtea straturi de „așa trebuie”, am uitat cine suntem.

Undeva, sub toate aceste apărări, zace Ființa ta, extensia sufletului tău în lume, care nu-și dorește altceva decât să FIE. . Să fie iubită, să se exprime, să trăiască fără să se cenzureze.

Dar sistemele în care am crescut n-au fost gândite pentru suflet. Școala ne-a pus în rând și ne-a măsurat după note. Ne-a învățat competiția, nu cooperarea. Ne-a spus că treaba noastră e să devenim cetățeni activi și angajați productivi, nu oameni întregi, conectați, vii.

Apoi, societatea, condusă de legile nescrise ale unei lumi lacome, ne-a dictat ce înseamnă „valoare”:

- să muncești până cazi,
- să alegi o meserie „serioasă”,
- să rămâi într-o relație chiar și când te anulezi,
- să arăți „bine” conform unei estetici care nu te-a întrebat cine ești.

Și ne-am adaptat. Din frică. Din rușine. Din nevoia de apartenență. Mulți dintre noi am învățat aceste lucruri, dar nu toți la fel. Pentru unii, durerea e mai tăcută; pentru alții, e istorică, sistemică, transgenerațională.

Am ales joburi care nu ne reprezintă, dar „dau bine în CV”. Am investit în statut, nu în suflet. Am tras tare când corpul spunea „nu mai pot”. Ne-am recreat scenariile de viață din copilărie chiar în companiile unde lucram.

Fără să ne dăm seama, am reluat același vals: nevoia de validare, frica de respingere, fuga de sine. Până într-o zi, când corpul a început să cedeze. Sub presiunea lui „trebuie” și „vreau să am”. Și a început să șoptească ce mintea uitase:

Nu ești bine. Nu ești tu. Nu mai poți trăi așa.

Și-atunci începe ceva nou. Arata uneori ca o criză : dar de fapt e o **deschidere**.

Începem să ne întrebăm:

Care dintre vocile din capul meu sunt, de fapt, EU?

Criticul? Sabotorul? Victima? Perfectionistul?

Unde e vocea sufletului meu? Cum sună ea?

Și începe, timid și timorat, **drumul înapoi spre ACASĂ.**

Nu e un drum liniar și nici rapid. Parcurgi strat cu strat, bucată cu bucată.

Descoperi în tine părți care n-au avut niciodată voie să se exprime. Înveți să le ascuți, să le simți, să le aduci la viață. Linistesti pas cu pas vocile critice.

Îți îmbrățișezi fricile. Și între toate aceste straturi, începe să apară ceva mai clar:

cine ești tu când nu mai ești în supraviețuire.

Te vor ajuta multe lucruri pe drum:

terapia, lectura, comunitățile vii, retragerile, reflecția, scrisul.

Practicile somatice te vor învăța să simți viața în corp.

Terapia vorbită te va ajuta să înțelegi de ce ai făcut alegerile pe care le-ai făcut.

Dar după toate acestea... Viața reală abia începe.

Pentru că adevărata întrebare nu mai e „cine sunt eu?”

ci: **Cum trăiesc în fiecare zi cu ceea ce am descoperit despre mine?**

Cum duci adevărul tău la birou, în familie, în lume? Cum putem învăța să fim împreună într-un mod care nu cere celuilalt să se micșoreze? Ce relații pot susține adevărul tău, chiar și atunci când e inconfortabil?

Cum pui granițe, cum spui „nu”, cum spui „da” fără să te pierzi și fără să pierzi apartenența?

Cum trăiești o viață cu rost, nu una dictată de algoritmi sau de frici?

În Facilitatorul de Rost vei găsi un Martor viu la procesul tău de a deveni TU: o combinație vie între cine ești, cine ai fost forțat să fii și cine ai fi putut deveni dacă nu ți s-ar fi cerut să te abandonezi. Și mai ales, cine ALEGI tu să devii de aici încolo.

Bine ai venit într-o viață cu ROST.

Nu una perfectă, ci una care te conține cu totul.

O viață în care n-o să mai fie nevoie să te minți, să te micșorezi, sau să te pierzi ca să fii iubit.

Aici ești văzut. Ești primit.

Ești deja întreg.

Tot ce poți să faci de aici înainte... e să-ți pui o întrebare:

Dacă n-ar mai fi nevoie să demonstrez nimic, care ar fi ROSTul meu?